



اهم  
مطالب...

● برترین های رویداد بوکس حرفه ای جهان

● فعالیت های چشمگیر فدراسیون بوکس

● تازه های UFC

● اولین لیگ کیک بوکسینگ کشور بعد ۳۰ سال

## شناسنامه ماهنامه

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: دکتر تورج علی عنصری

سر دبیر: زهرا عبدالله زاده

ویراستار: آرشی صادقی گیلاکجان

مدیر تبلیغات: الهام عبدالله زاده

کارشناس رزمی: علی دم زن

پشتیبانی سایت: محمد رضا تقی زاده



## ماهنامه زنگ سلامتی

نشریه فرهنگی ورزشی (علمی، خبری، انگیزشی)

شماره ثبت: ۸۸۶۳۰ سال چهارم/شماره ۱۲ بهمن ۱۴۰۳

قیمت: رایگان

تهران، خیابان خالد اسلامبولی (وزرای سابق)، خیابان شهیده راشل کوری  
پلاک ۱۷ / کد پستی: ۱۵۱۶۶۱۵۸۱۴



021-88194530/88194536



021-88194598



zangesalamaty.Ir@gmail.com



Zangesalamaty.ir

zangesalamaty2.ir



WWW.Zangesalamaty.ir

## سخن مدیر مسئول:

## فهرست مطالب این شماره:

- برگزاری مسابقات کیک بوکسینگ دانشجویان دانشگاههای سراسر کشور برای اولین بار در ایران ..... ۲
- ورزش بوکس شطرنج چیست؟..... ۶
- Elle همسر مغولی استیون سیگال چنین می گوید:..... ۹
- بازگشت افتخار آفرین تیم ملی جودو از مسابقات کاپ آزاد آفریقا..... ۱۰
- دوجو چیست؟..... ۱۱
- تیم ملی بوکس جوانان ایران در روسیه..... ۱۲
- برگزاری انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ ..... ۱۳

زهی سعادت که توفیق شد، بار دیگر در خدمت علاقمندان و خوانندگان نشریه زنگ سلامتی باشیم.

همانطور که کمابیش در جریان اخبار رویدادهای رزمی کشور و جهان هستید، رشته‌های مختلف رزمی مانند، کیک بوکسینگ، بوکس، موی تای، تکواندو، جودو و ام ام ای در ماههای اخیر رشد بسیار چشم گیر و قابل توجهی داشته است.

و این همه فعالیت مستلزم اطلاع رسانی و خبررسانی است.

تا جمع علاقمندان به این دنیای پررمز و راز هم در جریان فعالیت‌های رشته مورد علاقه خود باشند و هم در انتخاب رشته دلخواه آگاهی کافی و لازم را داشته باشد.

بدین منظور ما نیز علاوه بر کسب مجوز پایگاه اطلاع رسانی اخبار رزمی که روزانه به انعکاس مهمترین اخبار رزمی خواهیم پرداخت، در ماهنامه نیز به جمع بندی مهمترین اخبار ماه گذشته می پردازیم.

امیدواریم این خدمت مورد پسندتان قرار گیرد.





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



دانشگاه پیام نور

**یک بوکسینگ**

**تجدید شد**

فراخوان ثبت نام متقاضیان شرکت در اولین دوره مسابقات  
«انتخابی تیم ملی دانشجویان دانشگاه‌های کشور»

۱۴۰۳/۰۶/۱۳	مهلت ثبت نام (آقایان / بانوان):
۱۴۰۳/۰۶/۱۶	تاریخ رویداد (آقایان):
۱۴۰۳/۰۶/۲۳	تاریخ رویداد (بانوان):

**دبیر خانه مسابقات:**

(۱) ۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۶

(۲) ۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۹۸

**خطوط شبکه های مجازی جهت راهنمایی و ارسال مدارک:**

خانم مظلومی ۰۹۱۹۰۰۶۳۳۱

خانم صباکه زاده ۰۹۱۲۴۴۷۷۷۰۷

خط سارمانی ۰۹۳۹۱۵۴۲۲۳۸

[www.sportartin.org](http://www.sportartin.org)

گواهی اشتغال به تحصیل	مدارک ثبت نام:
بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی	هزینه ورودی:
۴.۵۰۰.۰۰۰ ریال	

### حکم قهرمانی

جناب آقای: .....

اینک که با استعانت از درگاه خدولند متعال و در پرتو تعلیمات ارزنده مرتبستان و تلاش و کوشش خود در سال ۱۴۰۳ مقسم سوم رشته یک بوکسینگ (استایل لوکیگ) را در مسابقات قهرمانی کشور انتخابی دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور احراز نموده اید؛ به دریافت این حکم نائل میشوید، امید است با پاری جستن از الطاف الهی، همواره نمونه باارزی از یک جوان ورزشکار با ایمان باشید.

دکتر همت الله بیگلری  
مدیرکل تربیت بدنی دانشگاه پیام نور کشور

دکتر نوروز علی غمیری  
رئیس انجمن یک بوکسینگ و مربی کل دانشگاه پیام نور

## برگزاری اولین مسابقات کیک بوکسینگ دانشجویان کشور به میزبانی دانشگاه پیام نور



یکه باشی ۳- امیررضا محمدجو و سپهر ناصری  
۹۵- کیلوگرم: ۱- محمد مهدی قاسم لو ۲-  
حسین مشیر نسبی ۳- کیا صادق و سعید آجرلو

۹۵+ کیلوگرم: ۱- علیرضا مریدیان ۲- امیرسالار  
علیزاده ۳- ارشیا رضی و سالار قچاق

شایان ذکر است برای نخستین بار این مسابقات به صورت  
زنده و به مدت یک ساعت از شبکه ورزش سیما پخش شد

همچنین برای اولین بار تیم داوری، تحت پوشش  
**بیمه مسئولیت بدنی** تخصصی داوران قرار گرفت.

گفتنی است در پایان رقابت‌ها طی مراسمی از بهترین‌های  
بخش اخلاق، تکنیک و همچنین داور برتر با اهدا  
کاپ یادبود و هدایای مختلف تجلیل به عمل آمد

شایان ذکر است نفرات برگزیده این رویداد در  
چندین رویداد ورزشی شرکت خواهند داشت

اولین دوره رقابت‌های انتخابی کیک بوکسینگ دانشجویی  
در دو بخش آقایان و بانوان به میزبانی دانشگاه پیام نور  
و به منظور شناخت نفرات برتر با موفقیت برگزار شد  
در این پیکارها که مسئولیت آن را انجمن کیک  
بوکسینگ دانشگاه پیام نور برعهده داشت، ۹۷  
ورزشکار دانشجویی در بخش آقایان و ۶۵ ورزشکار خانم  
از استان‌های البرز، مازندران، گیلان، کرمانشاه، خوزستان،  
فارس، لرستان، خراسان شمالی، خراسان جنوبی، خراسان  
رضوی، قزوین و چهارمحال بختیاری با قضاوت ۱۵ داور  
برگزیده، در ۱۴ وزن با یکدیگر به رقابت پرداختند  
که در پایان نفرات برتر به شرح زیر شناخته شدند

نتایج اوزان آقایان:

۶۰- کیلوگرم: ۱- صابر گراوند ۲- محمد مهدی  
کاظمی ۳- سید یوسف هاشمی و امیررضا ذوالقدر

۶۳- کیلوگرم: ۱- متین صالحی ۲- دانیال برزگر  
۳- امیرحسین کیا سالار و حسین رخصتی

۶۵- کیلوگرم: ۱- حسین الصاقی ۲- یاسین پور  
شریعه ۳- علی اسدی و سید محمد هاشمی

۶۷- کیلوگرم: ۱- علی علیزاده ۲- محمدحسین  
جهان بین ۳- امیررضا جلالیان و حسن اجاق زاده

۷۱- کیلوگرم: ۱- امیررضا ذوالقدر ۲- امیر بهادر  
فخرایی ۳- فواد رزاقیان و پارسا شرافی راد

۷۵- کیلوگرم: ۱- آرش علی آبادی ۲- سینا بذر  
افشان ۳- جواد قاجاری و خشایار فیوجی

۸۰- کیلوگرم: ۱- مهدی محمدجوی ۲- عباس حمید پور ۳-  
محمد مهدی قامت حکم آبادی و محمد جواد محمودی

۸۵- کیلوگرم: ۱- محمدعلی محمدی ۲- محمد مهدی  
جابری ۳- سیدعرفان احمدی و موسی جوادی بابادی

۹۰- کیلوگرم: ۱- علیرضا آران ۲- مهدی



و هر فردی که بتواند در هر رشته برنده شود بازی را به نفع خود تمام کرده است.

### پیدایش و ایجاد بوکس شطرنج:

ورزش بوکس شطرنج CHESS BOXING توسط یک هنرمند هلندی در سال ۲۰۰۳ در جهان بنیانگذاری شده است: این رشته، سال‌ها پیش با فکر و ایده‌ای نو شکل گرفت.

بنیانگذار این رشته در جهان قصد داشت بوکسورهایی را که فقط مشت می‌زدند و سعی می‌کردند جسمی قوی‌تر نسبت به حریف‌شان داشته باشند به شطرنج بازهایی تبدیل کند که به خوبی از مغزشان کمک می‌گیرند.

او سعی کرد ورزشکارانی را تربیت کند که به خوبی روی افکار و عملکردشان متمرکز شوند.

این رشته هم‌اکنون در کل جهان در حال رشد است و طرفداران زیادی پیدا کرده است. مسابقات جهانی بوکس شطرنج CHESS BOXING در شهرهایی مانند لس‌آنجلس در آمریکا، توکیو در ژاپن، نانت در فرانسه، ریکیاویک در ایسلند، کلکتا در هند و کراسنویارسک در کشور روسیه برگزار شده است.



### فریدون پویا نماینده بوکس شطرنج ایران :

او رزمی‌کار و بوکسوری مجرب است که به خاطر فعالیتش در این رشته، از مدت‌ها قبل عضو رسمی هیئت ریسه فدراسیون جهانی بوکس شطرنج در کشور «آلمان» شده است. این مرد جوان چندی پیش با پشتکار و پیگیری‌هایی که انجام داد موفق شد این رشته را در ایران ثبت کند و در حال حاضر رییس فدراسیون رشته بوکس شطرنج آسیا نیز است.


فریدون پویا درباره چگونگی تمرینات و مسابقات در این رشته می‌گوید:

دو مبارز در رشته بوکس شطرنج باید در ۱۱ راند مقابل هم بازی کنند. این رشته متشکل از شش راند دو دقیقه‌ای شطرنج و پنج راند سه دقیقه‌ای بوکس است.

بازی با یک راند شطرنج آغاز شده و بلافاصله با یک راند بوکس ادامه می‌یابد.

### بوکس شطرنج از پیدایش تا گسترش





**WORLD BOXING COUNCIL**  
Consejo Mundial de Boxeo

February 6, 2025

**MR. MOHAMMAD SATTARPOUR**  
Chairman of Professional Boxing Council  
Iran Boxing Federation


Dear Mr. Sattarpour,

On behalf of the World Boxing Council and its Board of Governors, it gives me great pleasure to appoint you as official WBC Representative, through the Asian Boxing Council, in the Islamic Republic of Iran for the term of one year.

Your appointment as WBC Representative will keep you close to the WBC family, especially for the organization of seminars for ring officials, sanctioning professional boxing fights as the representative of professional boxing in the commission of Iran, as well as other responsibilities that will be informed in another communication.

We are grateful to have you as our representative in the Islamic Republic of Iran and please count on the support of our organization for the proper performance of your duties during this year.

I hope you accept this appointment, and, in the meantime, I send you my cordial regards.

  
Mauricio Sulaiman  
WBC President

### ورزش بوکس شطرنج Chess Boxing چگونه است؟

بوکس شطرنج ورزش جدید و عجیبی است که ترکیبی از دو ورزش بوکس و شطرنج تشکیل شده است.

در ورزش بوکس شطرنج ورزشکاران ابتدا سه دقیقه شطرنج که روی رینگ بوکس قرار دارد بازی می‌کنند.

آنها بوکسورهای تمام‌عیاری هستند. با کوله‌باری پر از مقام و مدال و رینگ را به خوبی می‌شناسند. صورت‌شان پر است از یادگارهایی که مشت حریف به آن‌ها هدیه داده است اما تفاوت عمده‌ای با دیگر بوکسورهای جهان دارند. آن‌ها فقط مشت نمی‌زنند و گارد نمی‌بندند بلکه در رینگ، پشت‌میز شطرنج می‌نشینند و با کمک گرفتن از هوش و مهره‌های شطرنج، حریف را ناک‌اوت می‌کنند.

این مبارزان باهوش سعی دارند در کنار ورزش‌های جسمانی، به همه ثابت کنند بوکسورها، از لحاظ ذهنی و هوشی هم آدم‌هایی خاص هستند.

و سپس مبارزه بوکس آنان آغاز می‌شود.

«بعد از مدتی آموزش و تمرین در این رشته، سعی کردم در ایران هم بوکس شطرنج را جا بیندازم و نظر ورزشکاران را به سمت این رشته سخت بکشانم.»

خیلی از کسانی که شروع به فعالیت در این رشته می کردند یا بوکسور حرفه ای بودند یا شطرنج بازهایی بودند که رتبه جهانی خوبی داشتند عده ای اندک هم در هر دو ورزش متبحر بودند.»



### نظرات وزیر محترم ورزش و جوانان پیرامون بوکس شطرنج ایران

لارا آرامس در یک نامه چنین درخواستی داشته است... سازمان جهانی بوکس شطرنج WCBO CHES BOXING، واقع در آلمان، دارای ۴۵ کشور عضو از سراسر جهان است، که فدراسیون بوکس شطرنج ایران به ریاست دکتر فریدون پویا از سال ۲۰۱۱ به عضویت این فدراسیون جهانی درآمده است.

خواهشمندیم از فریدون پویا و تیم ملی بوکس شطرنج ایران برای حضور در مسابقات آسیایی و جهانی حمایت کنید.

WCBO به طور کامل از او حمایت می کند. علاوه بر این، WCBO در تلاش است تا به عضویت سازمان‌های بین‌المللی مهمی مانند GAISF - انجمن جهانی فدراسیون‌های ورزشی بین‌المللی - یا AIMS - اتحاد اعضای مستقل شناخته‌شده ورزش در آید.

پیشاپیش از اینکه در این زمینه وقت می گذارید و کمک می کنید سپاسگزاریم. برای اطلاعات بیشتر در اختیار شما هستم. با احترام، لارا آرامس، رئیس WCBO

در جواب این نامه نیز وزیر ورزش اعلام داشت ما از همه ورزشهای طرفدار حمایت می کنیم، و فعالیت و گسترش CHES BOXING نیز در دست بررسی است.

بعد از هر رانندگی بوکس و شطرنج، یک دقیقه استراحت به بازیکنان داده می‌شود.»

رئیس فدراسیون رشته بوکس شطرنج آسیا ادامه می دهد: «ممکن است در طول بازی، یک بازیکن حذف شود که حذف او توسط داور مسابقه تشخیص داده می شود.»

حذف بازیکن در مسابقات این رشته برای خودش قوانین خاصی دارد. پویا به داورانی که در کنار ورزشکاران داخل رینگ حضور دارند اشاره می کند و می گوید:

«حذف یک ورزشکار در مسابقات به این صورت خواهد بود که اگر یک بار بازیکن در بازی بوکس ناک اوت شود و یا در شطرنج مات شود، امتیازات او در کل بازی حذف می شود و او بازنده به شمار می رود. حال اگر در شطرنج به بن بست رسید متناسب با امتیازاتی که در بوکس به دست آمده قضاوت می شود. و بعد هم مجموع امتیازات در هر دو بازی محاسبه و اعلام می شود.»

او در ادامه می افزاید:

«اگر در هنگام بازی شطرنج، بازیکنی خطا انجام دهد یا حرکت خود را انجام ندهد، توسط داور به او اخطار داده می شود که ممکن است با تصمیم داور بازیکن «دیسکالیفه» یا همان رد صلاحیت شود.»

پویا ادامه می دهد:

«یکی دیگر از تبصره ها این است که بازیکن باید در کمتر از ۱۰ ثانیه بعد از دریافت اخطار در بازی شطرنج حرکت خود را انجام دهد در غیر این صورت باز هم دیسکالیفه خواهد شد.»

این اخطارها به این منظور در نظر گرفته شده اند که بازیکن در هر دو بازی تلاش خود را به کار گیرد و تنها به امتیازات بوکس تکیه نکنند.»

همراه با پویا به سمت دو رقیبی می رویم که هدفونی روی گوش دارند و روی صفحه شطرنج متمرکز شده اند:

«در تبصره سوم بازیکنان می توانند در طول بازی شطرنج از هدفون جهت تمرکز بیشتر استفاده کنند.»

این بازیکن ها به خاطر این که سر و صدا آزارشان ندهد هدفون روی گوش می گذارند.»

فریدون پویا بعد از این که موفق شد در این رشته آموزش ببیند به ایران آمد و تلاش کرد این رشته را به صورت رسمی به ثبت برساند:



## با 'Elle' Batsukh' همسر مغولی Steven Seagal

### Elle and Segal همسر استیون :

این رقصنده و مترجم حرفه ای با ستاره Under Siege یک پسر دارد و در فیلم فرمانده ژنرال او ظاهر شد. او که چند زبانه است، در میان زبان‌های دیگر به زبان‌های انگلیسی، روسی و مغولی صحبت می‌کند. او در تور سیگال برای جمع‌آوری کمک مالی در کشورش در سال ۲۰۰۱، مترجم سیگال بود. آنها در سال ۲۰۰۹ ازدواج کردند. استیون سیگال چیزی شبیه یک مرد رنسانس است.



سیگال که به خاطر مهارت‌های ظریف هنرهای رزمی‌اش و همچنین شخصیت اعجاب‌انگیز و رواقی‌اش روی پرده شناخته می‌شود، یکی از شناخته‌شده‌ترین ستاره‌های اکشن در تجارت نمایی است که از زمان اولین حضورش در سال ۱۹۸۸ در «برتر از قانون» در مجموعه‌ای از فیلم‌های با اکتان بالا ظاهر شد.

با این حال، استاد آیکیدو و متولد میشیگان، استعدادها و علایق دیگری نیز دارد.

طبق صفحه IMDB خود، ستاره ۷۲ ساله سخت کشت! نویسنده، تهیه کننده و حتی موسیقیدان است و دو آلبوم استودیویی منتشر کرده است.

فراتر از حرفه خود در زمینه سرگرمی، بازیگر تحت محاصره، یک بودایی مؤمن، معاون کلانتر ذخیره و یک فعال آواز بوده است:

برای مثال، در سال ۲۰۰۳، او از نخست وزیر تایلند، تاکسین شیناواترا، درخواست کرد تا شیوه استفاده از فیل‌ها را در این کشور لغو کند.

### زندگی خصوصی Segal :

علاوه بر حرفه طولانی و متنوع، در مورد زندگی شخصی او چطور؟

بازیگر «روی زمین مرگبار» هفت فرزند دارد و اکنون با اردنتویا باتسوخ ازدواج کرده است.

اله یک رقصنده حرفه ای مغولی است، همانطور که گزارش شده است، اله باتسوخ یک رقصنده حرفه ای مغولی است که وقتی در انظار عمومی دیده می‌شود، اغلب با لباس‌های سنتی است. او در جوانی در مرکز آموزشی کاخ کودکان در اولان‌باتور پایتخت آموزش دید.

گفته می‌شود که او با کار در تئاتر آکادمیک دولتی اپرا و باله مغولستان به یکی از بهترین رقصندگان کشور تبدیل شده است.

مهارت رقص باتسوخ در طول دوران حرفه‌ای او در مسابقات رقص شناخته شده است و او چندین جایزه کسب کرده است.





به بازیگر آدرین لاروسا در سال ۱۹۸۴؛ و در سال ۱۹۸۷ به کلی لبروک، همبازی اش، «کشتن سخت».

اگرچه ازدواج باتسوخ با بازیگر «تصمیم اجرایی» به سختی اولین ازدواج او است، اما طولانی‌ترین ازدواج او است و واضح است که پیوند مشترک این زوج قوی است.

در یک پست در سال ۲۰۱۸ در حساب اینستاگرام سیگال، باتسوخ پیامی صمیمانه گذاشت و تولد همسرش را تبریک گفت و تحسین خود را برای او ابراز کرد.

در این پیام آمده است: «شوهر عزیزم، امروز می‌توانستم بیشتر از این به شما افتخار کنم که چنین زندگی شگفت‌انگیزی را گذرانده‌ام، که در آن تنها در یک عمر دستاوردها و دستاوردهای زیادی داشته‌اید و همه آن را با افتخار، عشق و حقیقت انجام داده‌اید!

مردانی مانند شما در این روزگار نادر هستند که به اندازه کافی شجاع باشند که حقیقت را بیان کنند و از حق دفاع کنند و آنقدر دلسوز باشند که زندگی خود را برای مبارزه با شر به خطر بیندازند!

شما ضعیفان و بیماران را محافظت و شفا می‌دهید و نادانان و گمشدگان را تعلیم و رهبری می‌کنید.

روح واقعی، خرد عمیق و عشق و فداکاری بی پایان شما به نوع بشر همیشه در تاریکی، حسادت و نفرت می‌درخشد! ... با آرزوی تولد مبارک عشق من!

**همسر فداکار شما، اردنویا سیگال.**

## Elle برای Segal به عنوان مترجم کار می‌کرد:

برای مردم، باتسوخ، که سن او اعلام نشده است، در سال ۲۰۰۱ با ستاره Fire Down Below ملاقات کرد.

زمانی که او برای یک تور جمع آوری کمک مالی از مغولستان بازدید می‌کرد و تلاش می‌کرد به فیلمی درباره بنیانگذار امپراتوری مغول، چنگیز خان، علاقه مند شود.

اله باتسوخ که به چندین زبان از جمله انگلیسی و روسی و همچنین مغولی مادری خود صحبت می‌کند، مترجم بود.

به گفته مجری، او ابتدا با همسر آینده اش به عنوان مترجم و سپس به عنوان دستیار کار کرد. در حالی که در ابتدا کاملاً حرفه ای بود، رابطه آنها در نهایت فراتر از این شد.



## : Elle and Segal

اگرچه هیچ عکسی از ازدواج آنها برای عموم منتشر نشده است و آنها ترجیح می‌دهند زندگی شخصی خود را خصوصی نگه دارند، اما گزارش شده است. که این زوج در سال ۲۰۰۹ ازدواج کردند.

در سپتامبر همان سال آنها به تنها فرزند خود، کونزنگ، خوش آمد گفتند. او چهارمین همسر سیگال است. سیگال تا زمانی که با باتسوخ را ملاقات کرد، سه بار ازدواج کرده بود: با میاکو فوجیتانی، دختر ژاپنی استاد آیکیدو، در سال ۱۹۷۴.

## بازگشت پر افتخار تیم ملی جودو از مسابقات کاپ آزاد آفریقا



اعضای تیم ملی جودو پس از کسب عنوان قهرمانی در مسابقات کاپ آزاد آفریقا ۲۰۲۵ تونس به کشور بازگشتند.

به گزارش سایت رسمی فدراسیون جودو؛ رقابت‌های کاپ آزاد آفریقا ۲۰۲۵، از بیست و پنجم الی ۲۸ بهمن‌ماه سال جاری به میزبانی کشور تونس برگزار شد.

که جودوکاران ایرانی در تیم ملی جودوی اعزامی توانستند عنوان قهرمانی را به ارمغان بیاورند.

نتایج تیمی تیم ملی جودوی اعزامی به مسابقات تونس:

اعضای تیم ملی جودو جوانان پس از کسب عنوان سومی تیمی و تیم ملی جودو بزرگسالان پس از کسب عنوان قهرمانی این مسابقات، صبح امروز با استقبال مریم بهاروند نایب رییس فدراسیون، مصطفی کریمی مدیرسازمان تیم‌های ملی، اعضای فدراسیون، جمعی از خانواده ملی‌پوشان و ... به کشور بازگشتند.

همچنین حسین نامدار نیز با توجه به کسب مدال طلا در مسابقات کاپ آزاد آفریقا ۲۰۲۵ تونس در رنکینگ رده سنی بزرگسالان در جایگاه ۱۴۶ قرار گرفت.

الیاس پرهیزگار نیز با توجه به کسب مدال نقره مسابقات کاپ آزاد آفریقا ۲۰۲۵ تونس در رده سنی بزرگسالان با ۲۳۰ پله صعود، جایگاه ۲۲۰ رنکینگ بزرگسالان جهان را به نام خود ثبت کرد.

همچنین طبق جدیدترین اعلام رنکینگ جهانی رده سنی بزرگسالان مریم بربط نیز در جایگاه ۱۲۱ قرار گرفته است.

گفتنی است بر اساس مقررات جدید از سوی فدراسیون جهانی جودو، جودوکاران جایگاه یک تا صد رنکینگ بزرگسالان و جودوکاران رده سنی جوانان و دارای جایگاه یک تا شانزده می‌توانند در مسابقات بزرگسالان جهان در سال ۲۰۲۵ حضور داشته باشند.

بر اساس احتساب امتیازات رقابت‌های بین‌المللی، فدراسیون جهانی جودو رنکینگ جودوکاران جوان را به شرح ذیل اعلام کرده است.

### نتایج فردی تیم ملی جودو به مسابقات آزاد تونس:

بر این اساس با توجه به کسب مدال طلای مسابقات کاپ آزاد آفریقا ۲۰۲۵ تیم ملی جودو در تونس در رده جوانان توسط علیرضا نیک سرشت در وزن منفی صد کیلوگرم و کسب امتیاز ۳۲۰ در رنکینگ جهانی این جودوکار پرافتخار در این جدول با پنج رتبه صعود در جایگاه پنجم قرار گرفت.

همچنین نیک سرشت در رنکینگ رده سنی بزرگسالان نیز با یک پله صعود جایگاه ۹۹ را از آن خود کرد.

و اما امیرعباس چوپان نیز با توجه به کسب دو مدال طلا در رده سنی جوانان و بزرگسالان در مسابقات کاپ آزاد آفریقا ۲۰۲۵ تونس، توانست با هشت رتبه افزایش و کسب ۲۸۴ امتیاز رتبه هفتم رنکینگ را به خود اختصاص دهد.

او همچنین در رنکینگ رده سنی بزرگسالان نیز با ۱۹۰ پله صعود در رده ۱۷۸ ایستاد.

## قوانین و آداب دوجو (DOJO):



هنگام خطاب به مربی در آموزش، دانش آموزان باید آنها را "Sensei" [معلم] صدا کنند. رهبران طبقات به عنوان "Sempai" به معنای "ارشد" خطاب می شوند.

یونیفرم کاراته را کاراته گی می نامند و در تمام کلاس ها پوشیده می شود. دانش آموزان باید همیشه نظافت شخصی را رعایت کنند. لباس فرم باید تمیز و مرتب باشد. همیشه یک بطری آب به کلاس بیاورند.

هنگامی که یک مربی به دانش آموز توصیه یا تصحیح می کند، دانش آموز باید صمیمانه گوش دهد و با "های" (بله) یا "متشکرم" پاسخ دهد.

اگر دیگری در حال دریافت مشاوره است، با دقت گوش دهید - این اصلاح می تواند در مورد شما نیز اعمال شود.

هنگام جفت شدن با دانش آموز دیگر، مودبانه است که هنگام شروع و پایان فعالیت مشترک به یکدیگر تعظیم کنید.

در هنگام خروج از دوجو، دانش آموزان باید رو به جلوی محل تمرین قرار بگیرند، تعظیم کنند و بگویند «آریگاتو گوزایماشیتا»، به معنای تشکر بسیار مؤدبانه.



چگونه تمرینات هنرهای رزمی سنتی دانش آموزان را توانمند می کند.

کاراته از ژاپن رایج شد و به این ترتیب ذاتاً مملو از زبان فرهنگ، لباس های آموزشی، ابزار و شیوه های اخلاقی است.

ما احساس می کنیم که گنجاندن بسیاری از این سنت ها نه تنها برای تقویت تجربه آموزشی دانش آموزان یا تقویت فدردانی فرهنگی، بلکه کمک به آنها برای توسعه نظم و انضباط و احترام به خود بسیار ارزشمند است.

### دوجو خواستگاه احترام است:

سنسی و رهبران کلاس شما به راهنمایی همه دانش آموزان در این فرآیندها کمک خواهند کرد. چون کاراته با احترام شروع می شود و به پایان می رسد...

لیست زیر شامل ترکیبی از فرهنگ کلاس درس ژاپن و آداب پایه کاراته است.

در حالی که برخی از نکات زیر به طور ارگانیک به بلوغ می رسند، برخی دیگر باید فوراً اتخاذ شوند. دانش آموزان هنگام ورود به محل تمرین در مقابل دوجو تعظیم می کنند و می گویند "Onegaishimasu"، به معنای "لطفاً به من بیاموز" یا "لطفاً کمک کن".



### سوگند دوجو:

دوجو کان مجموعه ای از فضیلت هایی است که دانش آموزان کاراته تشویق به یادگیری آنها می شوند. (مثل چیزی که پیشاهنگان دارند). آنها فلسفه های ساده ای هستند که رشد ویژگی های مثبت فردی و اجتماعی را ترویج می کنند.

برخی از دوجوها این تعهدات را قبل از تمرین می خوانند. ما فقط از شما می خواهیم که آنها را بخوانید، ارزش آنها را درک کنید و سعی کنید آنها را در زندگی روزمره خود به کار ببرید.



هر چه دانش آموز با تجربه تر باشد، به سمت راست جلوی دوجو نزدیک تر می شود. سنسی شرکت کنندگان را از طریق شروع و پایان کلاس راهنمایی می کند. دانش آموزان در نقاط خاصی با پاسخ های مودبانه تعامل دارند.

### تعظیم در دوجو دست دادن ژاپنی:

تعظیم معمولاً به عنوان بیان سلام، احترام، عذرخواهی یا قدردانی در موقعیت های اجتماعی استفاده می شود.

این معادل یک دست دادن صادقانه است که در بسیاری از فرهنگ های دیگر استفاده می شود. دو روش برای رکوع وجود دارد: کمان ایستاده و زانو زدن.

کمان بیانگر احترام یا ادب است و بنابراین باید به طور کلی اجرا شود - علاوه بر استفاده از وضعیت صحیح، تنفس و هوشیاری، کمان باید احساس قوی صمیمیت و فروتنی را نیز ایجاد کند.

تعظیم چیزهای بیشتری از خم شدن در ناحیه کمر است.

زمان بندی (چه کسی اول تعظیم می کند)، عمق (چقدر کم تعظیم می کنید)، ارتفاع (ایستادن یا زانو زدن) و دایره واژگان (چه چیزی باید بگوییم) برخی از ملاحظات هستند که نشان می دهد تعظیم شما چقدر می تواند محترمانه باشد!

### تیم بوکس جوانان ایران در روسیه ۲۰۲۰



تیم بوکس جوانان ایران نایب قهرمان تورنمنت روسیه شدند؛ و مصباحی ستاره این مسابقات شد.

تیم جوانان بوکس ایران بالاتر از تیم قدرتمند ازبکستان به مقام نایب قهرمانی تورنمنت بین المللی روسیه دست یافت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون بوکس؛ تورنمنت بین المللی بوکس روسیه که از روز یکشنبه در شهر کامسامولسک آغاز شده بود، امروز جمعه به اتمام رسید.

تیم ملی بوکس جوانان ایران با هشت ورزشکار در این مسابقات حضور یافت و در

لطفاً اینها را با کاراته کا (دانشجوی) خود بخوانید و به جذب این ارزش های شگفت انگیز کمک کنید.

### ما هنرجویان کاراته دو تلاش می کنیم تا به این تعهدات عمل کنیم:

۱. دوجو مکانی مقدس است که در آن همه چیز با احترام و اخلاق خوب شروع و پایان می یابد.

۲. ذهن و بدن خود را طوری تربیت کنید که کمک های مثبتی به خانواده، جامعه داشته باشد و حس اخلاقی خود را پرورش دهید.

۳. در راه خود متواضع باشید، مودب باشید و برای رشد شخصیت خوب تلاش کنید.

۴. در شور و نشاط جوانی وسواس نداشته باشید، بلکه برای کسب روحیه پیشرفت تلاش کنید.

۵. همیشه برای یادگیری و راهنمایی گرفته شوید و به یاد داشته باشید که مانند یک تازه کار بی گناه باشید.



### شروع و اتمام یک کلاس کاراته دوجو:

کلاس ها با یک مراسم رسمی شروع و به پایان می رسد که به همه تمرین کنندگان این امکان را می دهد تا با تاریخ و فرهنگ کاراته ارتباط برقرار کنند.

ما از این زمان برای تنظیم مجدد، تأمل، احترام به یکدیگر و قدردانی از گذشته و حال استفاده می کنیم که ارزش های گوجو ریو کاراته دو را به دیگران منتقل می کنند.

دانش آموزان به ترتیب رتبه از چپ به راست، ردیف اول، ردیف دوم و غیره می ایستند.

نهایت با ۲ مدال طلا و یک نقره به کار خود پایان داد.

### تیم بوکس جوانان ایران در میان سایر رقبا:

بوکسورهایی از کشورهای ایران، روسیه، ازبکستان، مغولستان، تاجیکستان، قزاقستان، فرقیزستان، مولداوی، بلاروس و چین در این مسابقات حضور داشتند.

در این پیکارها، محمدصالح مصباحی در ۷۱ کیلو و عباس گرشاسبی در ۹۲+ کیلوگرم به مدال رسیدند و مهدی روزبهانی در ۴۸ کیلوگرم به نشان نقره رسید.

در نهایت تیم روسیه میزبان این تورنمنت که با چند تیم شرکت کرده بود به مقام قهرمانی رسید

و تیم جوانان ایران که با هشت بوکسور به مصاف حریفان رفته بود با ۲ طلا و یک نقره و بالاتر از تیم قدرتمند ازبکستان به مقام نایب قهرمانی رسید. ازبکستان نیز روی سکوی سوم ایستاد.

در پایان این رویداد، محمدصالح مصباحی نماینده وزن ۷۱ کیلوگرم ایران که تمامی مبارزات خود را با نتیجه پنج بر صفر برنده شد، عنوان بهترین بوکسور را به دست آورد و کاپ تکنیک را از آن خود کرد.

با این اوصاف عملکرد درخشان تیم‌های پایه بوکس ایران با این نایب قهرمانی تیم جوانان، ادامه یافت.

شاگردان رضا مهدی‌پور در تیم ملی بوکس جوانان، خود را برای حضور در مسابقات قهرمانی جوانان آسیا که از ۲۰ اردیبهشت‌ماه به میزبانی سریلانکا آغاز می‌شود، آماده می‌کنند.

## انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ انجام شد!

### انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ انجام شد

در پایان مسابقات کیک بوکسینگ قهرمانی مردان کشور به مناسبت دهه مبارک فجر و یادواره سردار دلها شهید حاج قاسم سلیمانی و یاران دیرینه اش کرمان جام قهرمانی را بالای سر برد.

مسابقات کیک بوکسینگ قهرمانی مردان کشور (انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ)



به مناسبت دهه مبارک فجر و یادواره سردار دلها شهید حاج قاسم سلیمانی و یاران دیرینه اش، طی روزهای (۱۰ و ۱۱ بهمن ماه) با حضور بیش از ۲۵۰ کیک بوکسینگ کار از سراسر کشور در سالن ورزشی شهید کارگری کرمان برگزار شد.

در پایان رقابت‌های پُر هیجان مردان که پس از سه سال با ریاست افشین هادی چگینی برگزار شد، در نهایت تیم کرمان با سه مدال طلا، یک مدال نقره و مدال دو برنز جام قهرمانی انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ را کسب کرد.

گیلان و تهران برای نخستین بار به شکل مشترک دو مدال طلا، یک مدال نقره و دو مدال برنز در سکوی دوم ایستادند.

خوزستان نیز با کسب یک مدال طلا، دو مدال نقره و سه برنز در سکوی سوم مسابقات انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ ایستاد.

### حضور مسئولین در انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ:

در پایان این رقابت‌ها با حضور افشین هادی چگینی رئیس، صنوبری و منصور عبدی نواب رئیس، علی صدیقی دبیر کل و کامران صنعتی رئیس هیأت رزمی انجمن‌های ورزش‌های رزمی استان کرمان، نصرالله خادم کمیته فرهنگی فدراسیون انجمن‌های ورزش‌های رزمی و تعدادی از رؤسای هیأت‌های استان‌ها و قهرمانان و پیشکسوتان مراسم اختتامیه مسابقات برگزار شد.

در پایان نیز پس از اهدا مدال قهرمانان و جام قهرمانی تیم‌ها، مهران حق دوستی در وزن ۷۵- کیلوگرم از استان کرمان به عنوان فنی‌ترین فایتر مسابقات معرفی شد.

با تصمیم کادر فنی تیم ملی انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ، نفرات منتخب به انتخابی درون اردویی تیم ملی کیک بوکسینگ دعوت خواهند شد.

### مسابقات انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ بانوان:

مسابقات انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ بانوان طی دو روز در کرمان برگزار شد که در نهایت بانوان تیم استان تهران (الف) با کسب ۲ مدال طلا، یک مدال نقره و یک مدال برنز عنوان قهرمانی انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ را از آن خود کردند. تیم استان تهران (ب) نیز، با کسب دو مدال طلا و یک مدال نقره در جایگاه نایب قهرمانی مسابقات انتخابی تیم ملی کیک بوکسینگ قرار گرفت.

«پایان ماهنامه بهمن»



● پایگاه خبری اخبار رزمی

تنها خبرسان دوزبانه

انعکاس رویدادهای رزمی ایران و جهان

● برگزاری اولین رویداد کیک بوکسینگ دانشجویان کشور